

PALOMERAS BAJAS SIN LENTEJAS, GUISANTES

MARZO 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ S.L.

<p> día 1</p> <p>Espirales con bacon y tomate Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Alérgeno:huevo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 700 Prot. 26 Lip 25 H.C. 93</p>	<p> día 2</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>Albóndigas de pescado con patatas dado Alérgeno: pescado, gluten, moluscos, lácteos y derivados, huevo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 769 Prot. 36 Lip 34 H.C. 108</p>	<p> día 3</p> <p>Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten</p> <p>Pollo asado con salteado de champiñón</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 712 Prot. 55 Lip 22 H.C. 72</p>	<p> día 4</p> <p>Puré de verduras frescas</p> <p>Salchichas de pavo con salsa de tomate Alérgeno: soja</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 511 Prot. 23 Lip 23 H.C. 55</p>	<p> día 5</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas (sin choriz) Alérgeno: huevo</p> <p>Fogonero al horno con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 744 Prot. 39 Lip 25 H.C. 91</p>
<p> día 8</p> <p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfurosos</p> <p>Empanadillas de atún con ensalada Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, soja, lácteos y derivados, moluscos</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 743 Prot. 24 Lip 19 H.C. 119</p>	<p> día 9</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>c. lomo plancha con patatas panadera</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 629 Prot. 23 Lip 36 H.C. 54</p>	<p> día 10</p> <p>Coliflor con mayonesa Alérgeno: huevo</p> <p>Estofado de ternera con patatas dado</p> <p>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 650 Prot. 29 Lip 38 H.C. 48</p>	<p> día 11</p> <p>Judías pintas estofadas Alérgeno: huevo</p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada Alérgeno:huevo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 657 Prot. 25 Lip 24 H.C. 85</p>	<p> día 12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza rebozada con ensalada tomate y aceitunas Alérgeno: pescado, huevo, gluten</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 711 Prot. 26 Lip 31 H.C. 83</p>
<p> día 15</p> <p>Macarrones integrales carbonara Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten</p> <p>Salmón plancha con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 740 Prot. 31 Lip 28 H.C. 92</p>	<p> día 16</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>F. pollo plancha con ensalada</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 601 Prot. 34 Lip 25 H.C. 60</p>	<p> día 17</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Bacalao horno con pisto Alérgeno: pescado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 624 Prot. 24 Lip 29 H.C. 65</p>	<p> día 18</p> <p>Sopa de fideos Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 665 Prot. 26 Lip 19 H.C. 98</p>	<p> día 19</p> <p>FIESTA</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p>
<p> día 22</p> <p>Ensalada de pasta Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>Lacon a la gallega con patatas al vapor</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 718 Prot. 31 Lip 29 H.C. 83</p>	<p> día 23</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Merluza enharinada con ensalada Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 712 Prot. 38 Lip 30 H.C. 73</p>	<p> día 24</p> <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Huevos con bechamel y ensalada Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 780 Prot. 20 Lip 38 H.C. 90</p>	<p> día 25</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de tomate natural y maíz Alérgeno: soja</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 712 Prot. 31 Lip 28 H.C. 85</p>	

SEMANA SANTA